CON CALMA

Materiales educativos y guía didáctica

ESCRITO POR
RACHEL WILLIAMS

ILUSTRADO POR
FREYA HARTAS

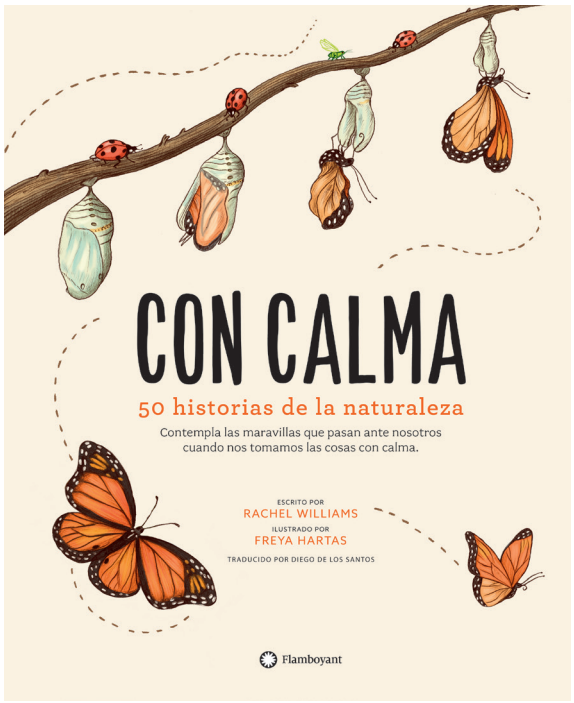
GUÍA DIDÁCTICA ELABORADA POR EVA JOHN

Flamboyant

INTRODUCCIÓN

Tómate un tiempo para pensar en la naturaleza que te rodea y las maravillas que ocurren al aire libre, cada día.

En esta guía encontrarás ideas para discutir, retos creativos, manualidades, ideas para crear un diario de observación y divertidas actividades de investigación.



PIENSA Y COMPARTE

Observa atentamente la cubierta. ¿Qué significa «calma»? ¿Qué es lo contrario?

¿Qué tipo de cosas y actividades te hacen sentir en calma?

¿Hay algo en la naturaleza que asocias con la calma?

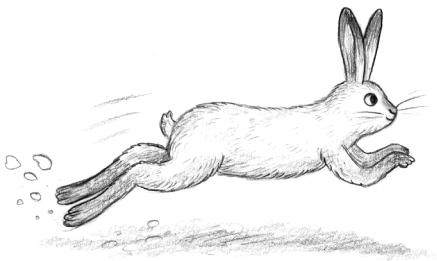
¿Qué clase de sonidos y de música relacionas con la calma?

¿Qué cosas y actividades te hacen sentir ajetreado?

¿Qué elementos de la naturaleza te roban la sensación de calma?

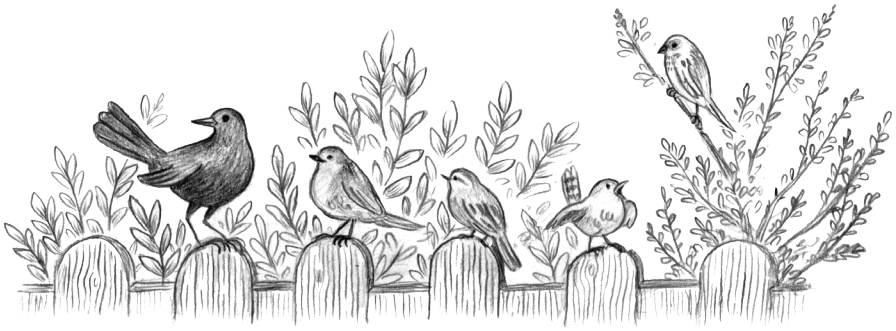
¿Qué tipo de sonidos y música te quitan la sensación de calma?

Mira lo que te rodea. ¿Qué elementos de la naturaleza te recuerdan a la calma? Escribe el nombre de las que encontrarás aquí y píntalas. Añade algunas.



La naturaleza está llena de detalles maravillosos que suelen pasarnos desapercibidos porque estamos demasiado ocupados. Mira atentamente lo que encuentras a tu alrededor, en el jardín o en el parque. Dibuja y escribe en esta página lo que ves.

¿Cuántos pétalos tienen las flores que ves?



¿Cuántos pájaros hay fuera? ¿Conoces su nombre?

RETO:
¡CREA!

Echa un vistazo al diseño que la ilustradora ha creado para las guardas del libro.

Escoge elementos del mundo animal y vegetal que encuentres interesantes y, a continuación, crea un diseño que muestre los diferentes estadios de desarrollo o movimiento.

PIENSA Y COMPARTE

ECHA UN VISTAZO A LA TABLA DE CONTENIDOS DE *CON CALMA*...

¿Cuáles ya has visto en la naturaleza?

¿Hay algunos que sea más probable que no puedas ver?

¿Cuál tienes más ganas de ver?

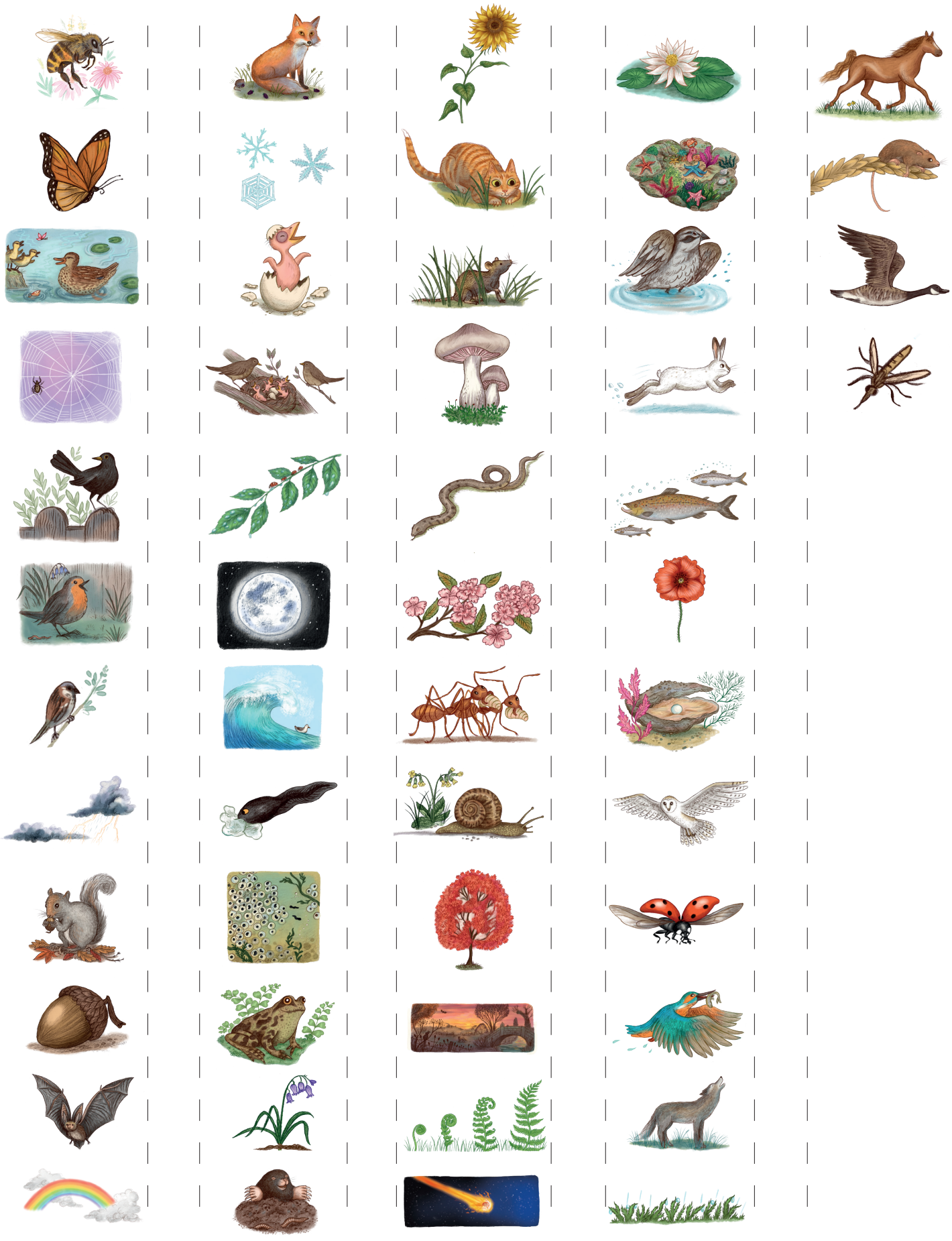
¿Cuál crees que te infunde más calma?

¿Cuál crees que resulta más fascinante?

¿Cuáles ocurren cada día?

REGISTRO DE OBSERVACIÓN

Marca en la tabla las cosas que ves. Es poco probable que las veas todas, pero puede añadir otras categorías.



DIARIO

Empieza un diario con anotaciones, dibujos y fotos de tus observaciones, pensamientos y emociones.

Registra tus propias historias naturales. Pueden ser sobre cosas muy pequeñas en las que solo tú te hayas fijado.

Si puedes, anota algo cada día.

Descubre más datos fascinantes y añádelos a tu diario. Puedes introducir pliegues, solapas, sobres e, incluso, especímenes.

Planifica tus ideas y después crea tu propio diario para mostrar todo lo que has encontrado.

Sumérgete en la lectura e identifica cualquier palabra que sea nueva para ti o de la que no conozcas el significado. Crea tu propio glosario.

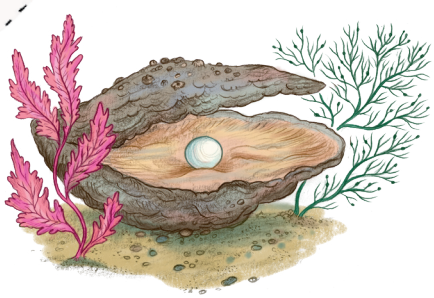
GLOSARIO

PIENSA
Y COMPARTE

¿EN QUÉ TE HAS FIJADO HOY?

¿Podrías elaborar una lista de las cosas que veas a lo largo de un trayecto corto, a lo mejor hacia la escuela o a una tienda?

RETO:
¡OBSERVA!



Sal al aire libre y deja embobarte por la naturaleza... y escucha.

Haz una lista de las cosas interesantes y maravillosas que escuches y veas.

¿Cómo te hacen sentir?

RETO:
¡CREA!

Escribe un poema en forma de lista a partir de todas tus observaciones.

Piensa en cómo las describirás para poder incluir detalles que ayudarán al lector a visualizar lo que tú has visto.

Intenta colocar tus palabras y líneas en un orden diferente, teniendo en cuenta el sonido y el ritmo de las palabras.

Añade el poema a tu diario e ilústralo.

SIEMBRA Y RECOGE

UNA ABEJA POLINIZA UNA FLOR

Descubre qué flores atraen especialmente a las abejas. Anótalas en tu diario.

Busca alguna flor que puedas plantar, en una maceta o en el jardín. Incluso puedes plantar algunas semillas de flores silvestres para que crezcan.

Cuando florezcan, registra qué animales vienen a visitarlas.

Puedes continuar investigando curiosidades sobre las abejas, saber por qué es importante que no desaparezcan, cómo se comunican (¡hacen unos bailes para decirles a sus compañeras dónde se encuentra una fuente de néctar!), etc.

UNA ARDILLA ENTIERRA UNA BELLOTA EN OTOÑO

En otoño, recoge algunas bellotas y plántalas en una maceta para que crezca un roble. Tardará algunas semanas en germinar.

Unos años más tarde, necesitarás un lugar adecuado al aire libre para plantar el árbol que has cuidado en casa, ya que necesita mucho espacio para crecer durante los siguientes... ¡novecientos años!

CANTA EL CORO DEL AMANECER

INVESTIGA

Busca cómo se llaman en inglés las aves que aparecen en las páginas «Canta el coro del amanecer» del libro *Con calma*, así también aprenderás cómo se llaman estos animales en otro idioma. Visita la página web de la Real Sociedad para la Protección de las Aves (RSPB) y accede a la página del identificador de cantos de aves. Busca el nombre de las aves en el identificador de la página web: bit.ly/31J9h66

¿Cuál te ha resultado más fácil de reconocer? Sal al aire libre y aguza las orejas... ¿Puedes escuchar el canto de alguno de estos pájaros?

UNA TORMENTA EN UN DÍA DE VERANO

PIENSA Y COMENTA

¿Cómo te hacen sentir las tormentas?

Elabora una lista de palabras relacionadas con la tormenta y otra opuesta de palabras relacionadas con la calma.

RETO: ¡CREA!

Crea una nube de palabras, con las palabras que has recogido, ya sea a mano o digitalmente. Utiliza los colores a conciencia para dejar entrever el estado de ánimo de las palabras.

EL MUSGO ABSORBE UN CHAPARRÓN EN EL BOSQUE

OBSERVA

Descubre cuántos tipos de musgo diferentes puedes encontrar al aire libre en lugares húmedos y sombreados. Puede que encuentres otras criaturas interesantes.

Examínalas atentamente con una lupa.

Regístralas en tu diario, anotando la fecha y el lugar donde las encontraste.

ÚLTIMAS REFLEXIONES

¿Qué es lo más sorprendente que has descubierto?

¿Qué otras cosas te gustaría aprender?

Echa una vistazo a las páginas web y a la bibliografía al final del libro *Con calma*. Hay muchos caminos interesantes por descubrir. ¡Visita la biblioteca o la librería de tu barrio para buscar libros que puedan responder tus preguntas!

PIENSA
Y COMPARTE

UNA ARAÑA TEJE SU TELA

¡y tú también puedes!

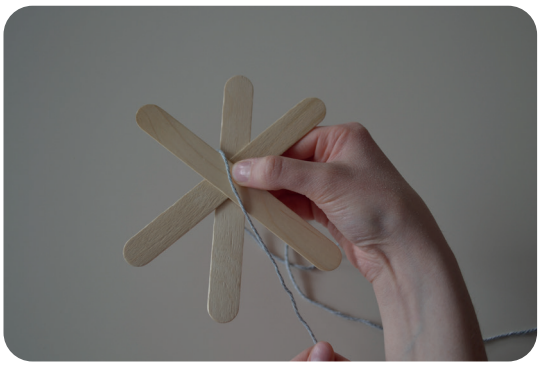
MATERIALES QUE NECESITARÁS

3 palos pequeños,
de aproximadamente
la misma medida
Un trozo de cuerda o lana
Tijeras

INSTRUCCIONES

Entrecruza los palos para hacer los radios de la telaraña, para que se crucen en el centro y estén debidamente separados, formando una figura parecida a una estrella.

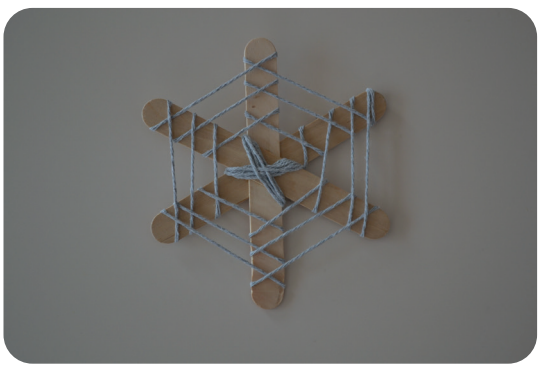
Coloca la cuerda debajo de las ramitas en el centro, enróllala diagonalmente pasándola por en medio de dos palos y átala para asegurarla.



Haz lo mismo con las otras dos ramitas y repite el proceso hasta que todos los radios estén asegurados.

Coge un trozo largo de cuerda y átalo en el centro.

Enrolla un trozo de cuerda alrededor de uno de los palos y ténsala bien hasta el siguiente palo. Haz lo mismo con los otros palos. Cuando hayas dado una vuelta, corta la cuerda y vuelve a empezar un poco más arriba, moviéndola hacia fuera.



Verás que, a medida que te acerques a las puntas de los palos, habrá más espacio entre ellos y el trozo de cuerda necesario será mayor.

Átalo, dejando un trozo largo de cuerda colgando de tu telaraña para poder colgarla.

UNA TORMENTA
EN UN DÍA DE VERANO

RETO:
¡CREA!

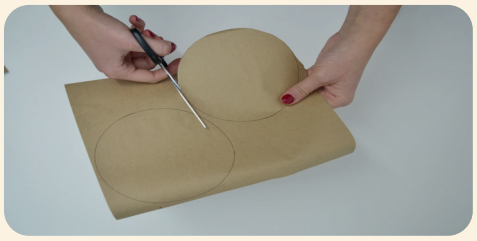
HAZ UN PALO DE LLUVIA

MATERIAL NECESARIO

Un tubo largo y resistente de cartón
Papel grueso de cartón
Limpiapipas
Gomas elásticas
Material para rellenar, como judías, guisantes, arroz o piedras pequeñas
Rotuladores / pintura para decorar
Cintas o lana para decorar

INSTRUCCIONES

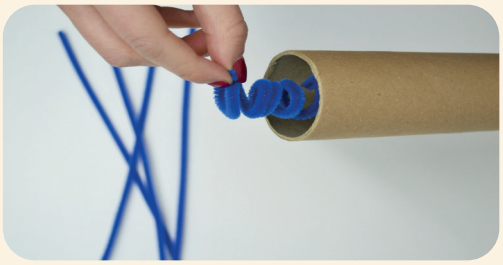
Recorta dos círculos de papel marrón que tengan el doble del tamaño que el círculo al final de un túnel.



Coloca un círculo al final del tubo y asegúralo con una goma elástica.

Verte el material para rellenar dentro del tubo, hasta completar 1/8 del tubo.

Intenta añadir limpiapipas, ya que esto modula el tono del sonido.



Fija firmemente el segundo círculo en el extremo abierto del tubo.

Decora el tubo con lana, rotuladores y pintura.

Inclina tu tubo y escucha el sonido que produce. Experimenta con diversos rellenos para producir diferentes timbres.

Fabrica otros instrumentos usando utensilios y objetos que te hayas encontrado, para crear un paisaje sonoro de tormenta seguido de un periodo de calma. Podrías inventarte una notación musical, a lo mejor usando símbolos meteorológicos para que recuerdes como tocar la misma pieza otra vez.

RETO: ¡CREA!

DISEÑA UN TAMBOR OCEÁNICO

MATERIAL NECESARIO

Un recipiente grande y hondo con una tapa
Relleno: por ejemplo, guisantes o judías secas, arroz, arena, pipas, piedras pequeñas, etc.
Rotuladores o pintura para decorar el tambor

INSTRUCCIONES

Rellena hasta la mitad el recipiente con el material que hayas escogido.

Protege todas las aberturas.

Decóralo.

Experimenta con los diferentes efectos sonoros que puedes crear.

Crea un paisaje sonoro de los diferentes estados del mar.

CREA UN ARCOÍRIS DE MANERAS DIFERENTES

Sal al aire libre en un día soleado, cuando el sol esté en un punto bajo, con un espray con agua.

Ponte de espaldas al sol y espolvorea un poco de agua.

¡Mira cómo aparece un arcoíris!

MATERIAL NECESARIO

Un vaso de agua
Un espejo pequeño
Un bol con agua

INSTRUCCIONES

Si aprovechas la luz solar, coloca el vaso al borde de una mesa o de un alféizar de una ventana, de manera que medio vaso esté sobre la superficie y la otra quede fuera. Haz que la luz atraviese el agua y se refleje en una hoja de papel blanco en el suelo.

Ajusta la posición del vaso y del papel hasta que un arcoíris aparezca sobre este.

Si utilizas una linterna, busca un lugar oscuro y coloca el vaso de agua sobre el papel blanco. Mueve la linterna a su alrededor hasta que aparezca un arcoíris.

MATERIAL NECESARIO

Un día soleado
Un espejo pequeño
Un bol con agua

INSTRUCCIONES

En un día soleado, coloca un espejo pequeño en un bol con agua e inclínalo hacia el sol, formando un ángulo.

Usa un trozo de cartulina o papel blanco e intenta capturar el arcoíris que se forma.

Si no hay sol, busca un lugar oscuro. Coge una linterna e ilumina el espejo inclinado, hasta crear un arcoíris.

También puedes utilizar un CD para formar un arcoíris.

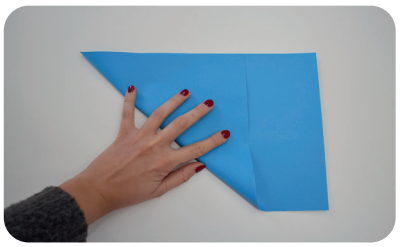
DECORACIONES EN FORMA DE COPO DE NIEVE

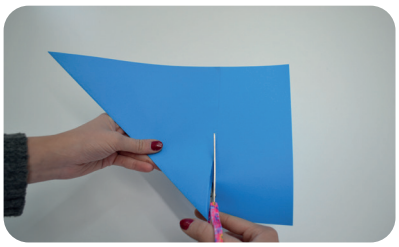
MATERIALES

Un trozo de papel blanco liso cuadrado
Tijeras

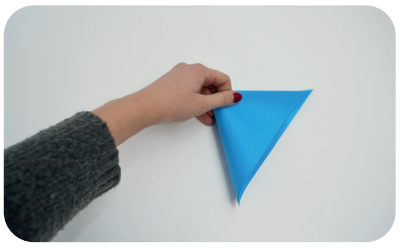
INSTRUCCIONES

Empieza con una hoja de papel A4 o rectangular y transfórmala en un cuadrado doblando una esquina hacia la parte de abajo para obtenerun triángulo.
A continuación, recorta el trozo sobrante de papel y no despliegues el trinángulo.

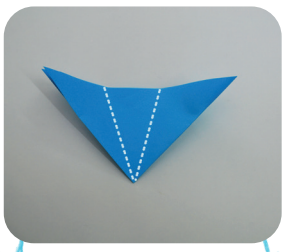




Dobla otra vez el triángulo por la mitad para conseguir un triángulo más pequeño.

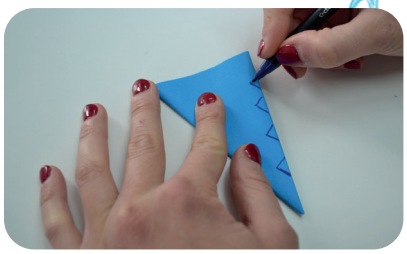


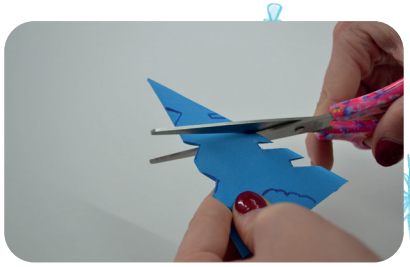
Dobla cada extremo del triángulo sobre si mismo, de izquierda a derecha. Así, el triángulo quedará dividido en tres trozos. Intenta que las secciones te queden lo más iguales posible.



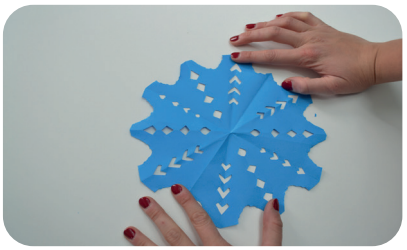
Corta el papel sobrante para hacer un triángulo isósceles.

Da forma al copo de nieve cortando líneas rectas o curvas en el borde del papel. Intenta no hacer un corte que parta el triángulo en dos, porque entonces tu copo de nieve quedará muy pequeño.





Despliega el papel para ver tu copo de nieve con un diseño único.



Mira cómo se forman los copos de nieve: bit.ly/3jv8fB3